

◇◇◇支援団体

1. 自助グループとは（自助グループの目的）

自助グループは、同じような体験をした被害者同士の交流の場です。安心して繰り返し心のうちを話し合うことにより、「みんな同じ思いをしている」「そう思って当たり前」と、気持ちを分かち合うことができます。お互いに共感し合い、孤立感を解消させる中から、自分なりの新しい生き方を見つけ、精神的に回復していくことを目的とします。

2. グループ内での原則

- ①会の中での話は会の中だけにして、秘密は守るようにお願いします。
- ②話をされていて出てくる感情には、良いも悪いもありません。安心して自分の気持ちを十分に出して、お話してください。
- ③誰かが話をしているときには、さえぎらないで聞くようにしてください。
- ④誰かが話をしているときに、内容や行動、態度などを批判したり笑ったりしないでください。
- ⑤各人が話す時間は、なるべく平等にしたいと思います。前に時計が置いてありますので、時間配分を考えてお話してください。
- ⑥ティッシュペーパーは自由にお使いください。

自助グループ◇◇◇の会

自助グループ◇◇◇の会での約束事について

- (1) グループの中での話は、外で話さないように秘密を守りましょう。
※ 秘密を守れない人は参加できないことがあります。
- (2) 誰かが話をしているときは、さえぎらずに聞きましょう。
- (3) 誰かが発言しているときは、内容や行動、態度などを批判したり笑ったり質問したりしないで、静かに最後まで聞きましょう。

当日、ファシリテーターが持っていると思う資料の例

ファシリテーターは、自助グループ運営に関する要点について記載した資料を手元に置いて進行すると、スムーズな運営に役立ちます。その例を紹介します。

1. ファシリテーターの自己紹介

「今日は遠い所を、自助グループにご参加いただきまして、ありがとうございます。」

例1：「私はファシリテーターの〇〇です。よろしくお願いします。」

例2：「私は〇〇と申します。私も子どもを交通事故で亡くしている遺族です。今日はファシリテーターを務めさせていただきます。よろしくお願いします。」

2. 自助グループの目的を伝えます

ファシリテーターは、自助グループの目的を確認します。以下は目的の例です。

- 会の目的は、参加者の皆様の心の痛みを取り除くことではなく、痛みを乗り越えることにあります。
- 自助グループは、考えや気持ちを率直に話す体験を重ねることで、被害体験を受け止め、新たな生き方を見つける場でもあります。
- 新しい参加者の方は、年数の経った参加者の方が、年数の経過とともに回復している姿に接することで、希望が持てる場にもなります。
- 年数が経った参加者の方は、自分の発言が新しい参加者の方に役立つことを実感し、自尊心を取り戻す場にもなります。
- 被害者等以外の関係者に接することで、被害に遭い、壊された人への信頼感や社会の安全感を取り戻す場でもあります。
- なお、立ち直りの過程は似ていても、回復の方法や必要な時間は、人それぞれであり、また、自分自身で乗り越えなければならないものもあることも、知っておいてください。

3. グループ内での原則を伝えます

グループ内での原則について確認します。以下はその例です。

- 会の中での話は会の中だけにして、秘密を守るようにしてください。
- 誰かが話しているとき、さえぎらないで聞いてください。
- 誰かが話しているとき、内容や行動、態度などを批判したり、笑ったりしないでください。
- 人が話す時間は、平等にしたいと思います。時計を時々確認しながら話してください。
- 話をしている出てくる感情には、良いも悪いもありません。安心して自分の気持ちを出してお話ください。
- ティッシュペーパーは自由にお使いください。

4. 参加者の自己紹介

- 自己紹介については、自助グループの支援者、支援団体のスタッフから自己紹介を始め、参加者に移ると比較的進行が円滑に進みます。
- 参加者は、名前・被害概要、なぜ自助グループに参加したのか等について、話します。

5. 自助グループ開催

- 参加者の心身の状況に配慮しつつ、発言時間が平等になるよう気配りしながら、参加者同士が心おきなく話し合えるよう心がけます。

6. 本日参加しての感想を参加者から聞きます

- 終わる時間を見計らって、参加者に感想を、一言ずつ聞きます。

7. 最後に、参加したことに対する慰労の言葉を伝えます

- 「今日は参加してくださり、率直にお話くださってありがとうございました。次回は□月□日です、お待ちしております。」と伝え終了します。

6 開催手順のチェックポイント一覧表

※自助グループを開催する際に想定されるチェックポイントを記載していますが、それぞれの自助グループの特徴に応じて、適宜修正してご活用ください

事前準備

- 年間の開催計画を作成し、月間計画にも記入します
- 会場の確保
- 講師を招く場合には、依頼文書を作成・送付し、必要があれば謝金や交通費の準備をします
- 参加者への開催案内の通知と団体内での開催日の周知を図る
- 約束事など、参加者に配布する資料の作成と準備
- 担当者の他に、記録者および補助者を決めておきます

開催時

- 環境整備を行います
 - ・室内の整理整頓、机や椅子の適切な配置、室温の調整、花や植物の確保など
- 会場準備を行います
 - ・時計、ティッシュペーパー、ゴミ箱、お菓子、お菓子を持ち帰るときの小袋、お茶、コーヒーなど
- 名札の準備
 - ・参加者、講師、支援団体の職員等
- 出席表の準備
- 配布資料の準備と確認
- 途中退席者が出たときのため、休める部屋の確保
- その他、必要物品の準備
- 記録をとります

終了時

- 終了時間を守ります
- 参加者、講師、支援団体の職員等各々が参加しての感想を述べます
- 参加したことに対するお礼を伝えます
- 次回開催日を伝えます
- 連絡事項があれば伝えます
- 初回参加者などに必要な声掛けを行い、安全に帰宅するための配慮をします
- 引き続き面接等を行う参加者は、スムーズに部屋に誘導します
- 終了後は支援者で振り返りを行い、次回に活かします
- 記録のまとめを作成します

支援者の留意点

- 自由に話せる雰囲気づくりを工夫します
- 支援者と参加者の信頼関係を築けるように心がけます
- 参加者同士の話し合いが活発になるよう配慮します
- 支援者は可能であれば複数（ファシリテーター、記録者、観察者等）が出席し、開催中の参加者の状況を把握します
- 参加者から出た要望はその場で返答せず、支援者で共通理解を行ってから返答します
- 支援者は参加者の回復程度の違いを認識し、適切に対応します

(4) 自助グループの課題

1 自助グループ運営上の課題

自助グループの活動を進めていくうちに、いくつかの課題が出てきます。内閣府が平成20年度に行った調査結果からは、「参加者が少ない」という課題が、「支援団体」や「被害者団体」、「職員・ボランティア」など、自助グループへの関与の立場を問わず共通してあげられていました（参考資料P24～25参照）。自助グループは、参加者が多ければよいという活動ではありませんが、極端に少なすぎることも、回復への効果が得にくいと考えられます。適切な人数が集まって活動できるよう、工夫する必要があります。

また、「被害者団体」からは、「地域的な問題」や「参加者負担が多い」という回答も寄せられています。「地域的な問題」については、「移動に時間がかかる」、「回復のための活動をしていると話しにくい」といった回答も見られています。

「職員・ボランティア」があげる課題としては、「ファシリテーターとなりうる人材の不足」、「スタッフの不足」、「参加を辞めてしまう方が多い」という意見が寄せられており、参加者が少ないことや人材が不足していることが、課題として認識されていることが示唆されました。「その他」の回答も多く、内容としては、「遺族と十分に接することができない」、「新しい参加者を確保するための方法の検討」、「遠方、または閉鎖的な地域性」という理由から参加できない等、「参加者の増加」や「参加しやすくする工夫」にかかわる課題が多く寄せられています。

自助グループ運営上の主な課題

- 参加者が少ない
- ファシリテーターの人材不足
- 支援者の不足
- 参加者の負担が多い
- 参加を辞めてしまう人が多い
- 参加者の移動に時間がかかる

2 自助グループに参加しない理由

多くの関係者から参加者が少ないことが、課題としてあげられていましたが、被害者等が自助グループに参加しない（参加できない・やめたを含む）理由について、「職員・ボランティア」からは、「所用により時間が合わない」、「他の参加者の話を聞き、辛い思いがよみがえる」、「体調がすぐれないことが多い」といった回答が寄せられています（参考資料P29参照）。

「被害者個人」においては、全体的に回答数が少なく理由が十分に把握できませんが、「運営について、ストレスを感じる」、「体調がすぐれないことが多い」とする回答がありました。当事者が自助グループを行う場合は、他の被害者等の話を聞くことにより、自分のことを思い出してしまうなど、運営にかかわることで、ストレスを感じやすくなることが示唆されました。また、自由記述において、「自助グループの内容が、裁判の話ばかりになり、本来の精神的ケアの話が少ない」という意見も寄せられていました。このように、自助グループの本来の目的と異なる話題が中心となる場合には、ファシリテーター等の配慮が必要となります。

自助グループに参加しない主な理由

- 所用により時間が合わない
- 他の参加者の話を聞き、辛い思いがよみがえる
- 体調がすぐれないことが多い
- 運営について、ストレスを感じる
- 自助グループの話題として、本来の目的に合った話が少ない
- 地域的な特徴として、回復のための活動をしていると身近な人に話しにくく、参加しづらい

3 自助グループを進める上で生じる問題点とその対処

自助グループを運営している団体を対象に、「自助グループを進める上で生じる問題点」について質問した結果、「支援団体」では「他人の話聞くことで苦痛な症状が出る」、「話し合いの中で傷つくことがある」とする回答が多く寄せられています（参考資料P31参照）。他方、「被害者団体」では、「話し合いの中で傷つくことがある」が多く、当事者が自助グループを行う場合は、特に傷つくことが多い様子が示されています。

自助グループを進める上で生じる主な問題点

- 他人の話聞くことで苦痛な症状が出る
- 話し合いの中で傷つくことがある
- マンネリとなりやすい
- 問題行動を取る参加者がいる
- 話をする時間が十分でない

「問題に対する対処」について、「支援団体」、「被害者団体」いずれも、「活動目的の明確化とその共有」、「新規参加者への事前面接」、「自助グループ内でのルール設定」の回答が多くなっています。このことから、自助グループを進めるにあたっては、参加者全員が自助グループ活動の目的を毎回確認し、参加者間で共有化することが重要となります。また、自助グループ内でのルールを設定することにより、そのルールに従って運営することができ、参加者が不必要に傷つくことを避けることができます。さらに、新規参加者については、事前面接を行うことにより、被害者等の状況や自助グループに入ることが適切かどうか等、把握することができることから有効です。

さらに、「支援団体」からは「ストレスの高い参加者に対して自助グループ後に専門家または支援者の面接を行うようにした」とする回答や「ファシリテーターへの研修」を求める回答も多く、参加者への細やかな配慮やファシリテーターへの研修も重要と考えられます。

自助グループを進める上で生じる問題の主な対処方法

- 活動目的の明確化とその共有
- 新規参加者への事前面接
- 自助グループ内でのルール設定
- ストレスの高い参加者に対して自助グループ後に専門家または支援者の面接を行うようにした
- ファシリテーターへの研修

4 自助グループを活発にするための方策

「自助グループを活発にするために実施していること」について、自助グループを運営している団体を対象に質問した結果、「支援団体」では「参加者が守るべきルールの作成」、「参加者の有無にかかわらず開催を通知した場合には、必ずファシリテーターが待機している」、「自助グループへの参加が適当と思われる者に参加の手紙・はがき等を送付」とする回答が多く寄せられています（参考資料P33参照）。

他方、「被害者団体」では、「参加者の有無にかかわらずファシリテーターが待機」が多く、被害者団体においても、開催を通知した場合は、必ずファシリテーターが待機することが望ましいと思われます。

いずれの団体からも多様な取組が行われており、主なものは「年間の予定をあらかじめ決めておく」、「会報の発行」、「勉強会や食事会の開催」といった取組が行われています。

自助グループを活発にするための主な方策

- 参加者が守るべきルールの作成
- 参加者の有無にかかわらず開催を通知した場合には、必ずファシリテーターが待機
- 自助グループへの参加が適当と思われる者に参加の手紙・はがき等を送付
- 年間の予定をあらかじめ決めておくことや、出席しやすい開催日時の工夫
- パンフレットや会報の発行
- 勉強会や食事会の開催

※事例として、以下のような意見も聞かれていました

- 他県の自助グループとの交流により、情報交換や研修等を実施している
- 自助グループの広報について、関係機関に働きかけている
- 個別の支援から自助グループに自然な形でつなげている
- 登録のある方には、命日に花や千羽鶴を送付している
- 「自助グループとつながっている」という安心感を与えるよう、また、「待っている」という気持ちを伝えるようにしている
- 自助グループの開催案内に、手書きのメッセージを添えている

5 参加に有効であると思われるもの

「自助グループに参加する上で有効であると思われるもの」について、被害者等を対象に「とても有効である」～「全く有効ではない」までの5段階で質問した結果、「有効である」とする回答は、主に以下のようなものがあげられていました（参考資料P36参照）。

参加に有効であると思われるもの

- 裁判等必要な手続きに関する相談
- 付き添いなどの直接的な支援
- 精神的なケアの専門家への相談
- 終了後、心の整理のための時間の設定
- 費用負担などのルールの明確化

このように、裁判等の手続きや付き添いといった直接的な支援を受けられることが安心感につながり、自助グループへの参加を促進させることにつながると考えられます。また、精神的なケアに関する専門家への相談は、通常、敷居が高く感じられるものですが、そのような専門家に気軽に相談できる体制があることも、自助グループのメリットとして感じられているようです。さらに、自助グループ終了後にすぐ解散するのではなく、気持ちが落ち着くまで、その場にいることができる体制と雰囲気づくりが重要です。費用負担についても明確化されていると、安心して参加できるのではないのでしょうか。参加者の負担が極端に大きくなることや、一部の参加者のみに負担が偏ることなどは避けるようにしてください。